

**МАУДО г.Ялutorовска  
«Детский сад №9»**

**Гимнастика для глаз:  
«Берегите зрение!!!»**



**Тендентник М.Н.**

**г.Ялutorовск  
2017г.**

— Я жду с минуты на минуту гонца. Взгляни на дорогу, кого ты там видишь?

— Никого.

— Мне бы такое зрение — увидеть никого, да еще на таком расстоянии.

**Льюис Кэрролл «Алиса в Зазеркалье»**



## Гимнастика для глаз для детей.

Усталость глаз очень часто приводит к зрительным нарушениям. В наш век преобладания технических средств обучения, повышенных умственных нагрузок очень важно заниматься профилактикой заболеваний глаз. И лучше всего с этим справляется детская зрительная гимнастика. Узнаем о ее видах.



## Гимнастика для глаз в детском саду, в школе, на уроке

Уже при посещении детского дошкольного учреждения ребенок может испытывать длительные зрительные нагрузки. Речь идет о занятиях рисованием, лепкой, конструированием, которые требуют напряжения глаз, сосредоточения внимания на одной точке. Такие нагрузки увеличиваются в школе, на уроках. Специальные упражнения помогут снять зрительное напряжение, дать возможность глазам отдохнуть. Итак, для детей дошкольного возраста рекомендуется делать дважды в день следующее:

**Движение глазами вправо-влево.** Воспитатель показывает их детям сначала в медленном темпе, предлагая представить себя хитрой лисицей, которая высматривает зайца. Затем такие движения выполняются в ускоренном темпе. В конце глаза закрываются.

**Зажмуривание с широким открытием глаз.** Воспитатель показывает, как сильно нужно зажмурить глазки на 4-5 секунд, а затем открыть их широко-широко, как бы сильно удивляясь.

**Чешем носик.** Рука вытягивается полностью, указательный пальчик помещается напротив носа. Глаза смотрят на приближающийся издали палец, который легонько почесывает нос и медленно удаляется.

В школе для выполнения подобной гимнастики подойдут учебные пособия. Например, учитель берет в руки большой треугольник и предлагает детям обвести его взглядом, останавливаясь на углах. То же самое можно сделать с прямоугольником, кругом.

Еще одно упражнение с геометрическими фигурами — «Покажи глазами». Учитель на доске прикрепляет в ряд 6-7 геометрических фигур. Задача ученика — по заданию педагога, глазами, без поворота головы показать фигуру, которую он называет. Упражнение представляет собой перемещение глаз и закрепление знаний о форме.

Эффективным является упражнение, при котором движения глазами выполняются с закрытыми веками. Дети смотрят вверх, вниз, вправо, влево.

«Удивимся» — дети глазами имитируют удивление, поднимая широко раскрытые глаза вверх

вместе с бровями. В этом положении нужно задержаться на 3-4 секунды.

# Гимнастика для глаз в стихах:

Глазкам нужно  
отдохнуть.

Нужно глубоко  
вздохнуть.

Глаза по кругу побегут.

Много-много раз  
моргнут .

Глазкам стало хорошо .  
Увидят мои глазки все

*Ребята закрывают глаза*

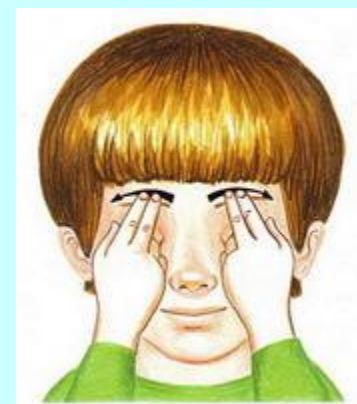
*Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты*

*Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки*

*Частое моргание глазами*

*Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз.*

*Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка*



## «Бабочка»

Спал цветок

И вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел,  
Встрепенулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.

*Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.*

*Поморгать глазами.*

*Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.*

*Руки согнуты в стороны (выдох).*

*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево*



## «Мостик»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву «О», получается легко

Вверх поднимем, глянем вниз

Вправо, влево повернем

Заниматься вновь начнем.

*Закрывают оба глаза*

*Продолжают стоять с закрытыми глазами*

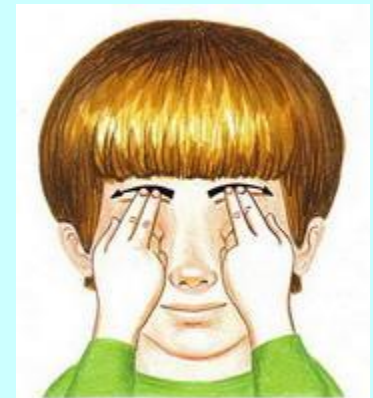
*Открывают глаза, взглядом рисуют мост*

*Глазами рисуют букву «О»*

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*

*Глазами двигают вправо-влево*

*Глазами смотрят вверх-вниз*



## «Стрекоза»

Вот какая стрекоза- как горошины  
глаза.

Влево- вправо, назад- вперед-

Ну, совсем как вертолет.

Мы летаем высоко.

Мы летаем низко.

Мы летаем далеко.

Мы летаем близко.

*Пальцами делают очки.*

*Глазами смотрят вправо- влево.*

*Круговые движения глаз.*

*Смотрят вверх.*

*Смотрят вниз.*

*Смотрят вперед.*

*Смотрят вниз.*

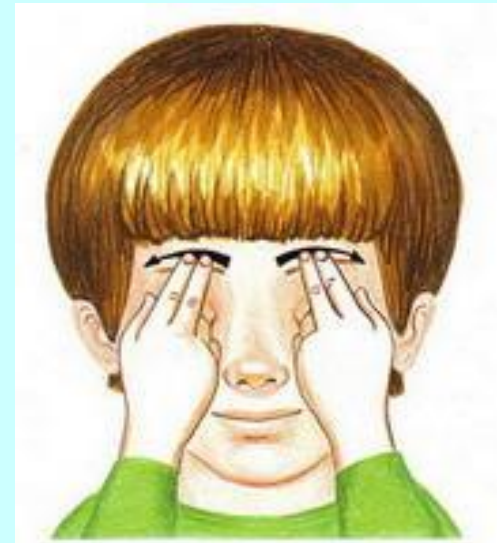




## «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише...  
Деревца все выше, выше!

*Часто моргают веками.  
Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.  
Медленно приседают, опуская глаза вниз.  
Встают и глаза поднимают вверх.*



## «Белка»

Белка дятла поджидала,  
Гостя вкусно угощала.  
Ну-ка дятел посмотри!  
Вот орехи — раз, два, три.  
Пообедал дятел с белкой  
И пошел играть в горелки.

*Резко перемещают взгляд вправо- влево.*

*Смотрят вверх-вниз.*

*Моргают глазками.*

*Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.*



## «Теремок»

Терем- терем- теремок!  
Он не низок, не высок,  
Наверху петух сидит,  
Кукареку он кричит.

*Движение глазами вправо- влево.*

*Движение глазами вверх- вниз.*

*Моргают глазами.*



## «Заяц»

**Вверх морковку подними, на нее ты  
посмотри.**

**Только глазками  
смотри: вверх-вниз, вправо-влево.**

**Ай-да зайчика, умелый! Глазками  
моргает.**

**Глазки закрывает.**

**Зайчики морковки взяли, с ними  
весело плясали.**

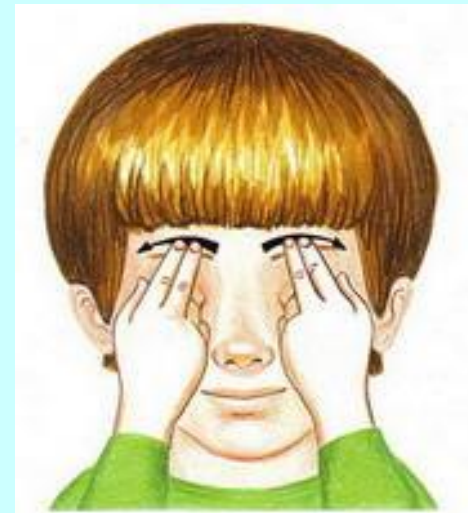
*Смотрят вверх.*

*Прыгаем, как зайчики*

*Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.*

*Моргают глазками.*

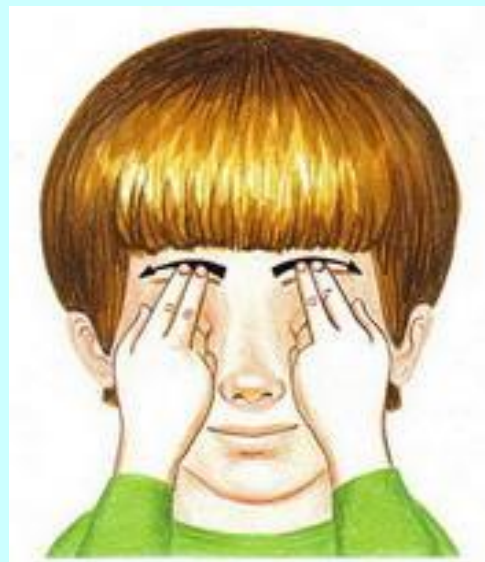
*Глазки закрывают.*



## «Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей.  
Капель, капель не жалей.  
Только нас не замочи.  
Зря в окошко не стучи..

*Смотрят вверх.*  
*Смотрят вниз.*  
*Делают круговые движения глазами.*



## «Кошка»

Вот окошко распахнулось,  
Кошка вышла на карниз.  
Посмотрела кошка вверх.  
Посмотрела кошка вниз.  
Вот налево повернулась.  
Проводила взглядом мух.  
Потянулась, улыбнулась  
И уселась на карниз.  
Глаза вправо отвела,  
Посмотрела на кота.  
И закрыла их в мурчаньи.

*Разводят руки в стороны.  
Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.  
Смотрят вверх.  
Смотрят вниз.  
Смотрят влево.  
Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.  
Дети приседают.  
  
Смотрят прямо.  
Закрывают глаза руками*



## «Качели»

Есть качели на лугу:  
Вверх-вниз, вверх-вниз  
Я качаться побегу  
Вверх-вниз, вверх-вниз

*посмотреть глазами вверх, вниз*

*посмотреть вверх, вниз*



## «Лучик»

Лучик, лучик озорной,  
Поиграй-ка ты со мной.  
Ну-ка лучик, повернись,  
На глаза мне покажись.  
Взгляд я влево отведу,  
Лучик солнца я найду.  
Теперь вправо посмотрю,  
Снова лучик я найду.

*Моргают глазками.*

*Делают круговые движения глазами.*

*Отводят взгляд влево.*

*Отводят взгляд вправо.*

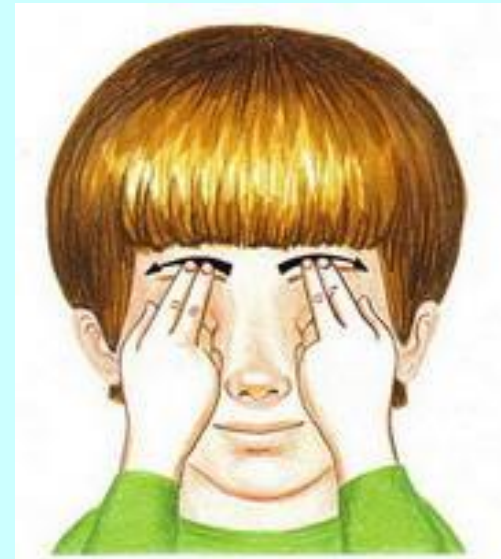




## «Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали  
Наши глазки так устали  
Мы дадим им отдохнуть,  
Их закроем на чуть — чуть.  
А теперь их открываем  
И немного поморгаем.

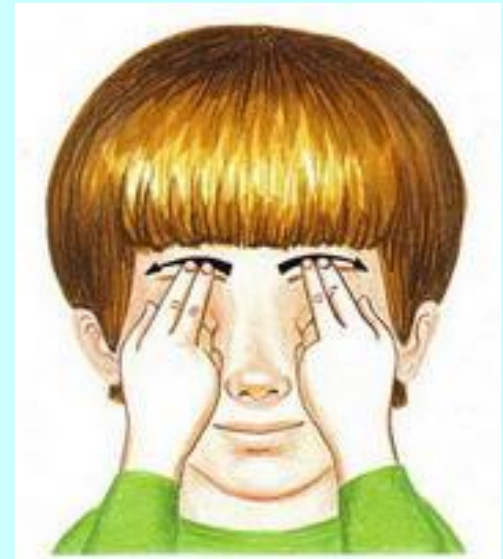
Выполняется действия,  
о которых идет речь



## «Ночь»

Ночь. Темно на улице.  
Надо нам зажмурится.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Можно глазки открывать.  
Снова до пяти считаем,  
Снова глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Открываем их опять.

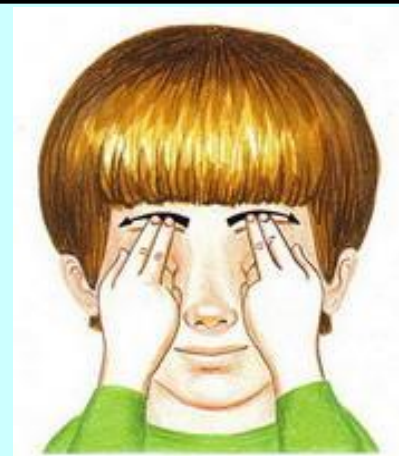
Выполняется действия,  
о которых идет речь



# «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять.  
Шагают на месте  
Грибы — ягоды искать  
Как прекрасен этот лес.  
Полон разных он чудес.  
Светит солнце в вышине,  
Вот грибок растет на пне,  
Дрозд на дереве сидит,  
Ежик под кустом шуршит.  
Слева ель растет — старушка,  
Справа сосенки — подружки.  
Где вы, ягоды, ау!  
Все равно я вас найду!

*смотрят вверх*  
*смотрят вниз*  
*смотрят вверх*  
*смотрят вниз*  
*смотрят вправо*  
*смотрят влево*  
*повторяют движения глаз*  
*влево — вправо, вверх — вниз.*



# «Самолет»

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

*смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом*

*отводят руки по переменнo и прослеживают взглядом*

